

睡个好觉已成“奢侈品” 年轻人的防失眠大法 你试过几个了?

3月21日,又一个世界睡眠日。对于当代年轻人来说,如果日常排便通畅、沾上枕头就能睡着,就已经赢了很多。可见“睡个好觉”对于大家来说有多重要,而根据《2024中国居民睡眠健康白皮书》,我国居民平均睡眠时长为6.75小时,且整体睡眠存在时长不足、质量欠佳等问题。为了睡个好觉,这届年轻人也蛮拼,喝杯热红酒、吃褪黑素、用电子助眠……这一波“大动作”,你试过几个?

现代快报/现代+记者
王益 蔡梦莹



某位网友的智能手环睡眠监测数据



某音乐平台上的白噪音频道
网络截图

我国居民平均睡眠时长为6.75小时 平均入睡时间为零点后

美国哈佛大学医学院的研究人员曾在《美国心脏病学会》上发表的大型人群研究,总结了五大良好的睡眠习惯,其中之一便是“每晚睡眠时长在7~8小时”。但实际上,不少人无法达到这一睡眠时长。根据中国睡眠研究会日前公布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,我国居民平均睡眠时长为6.75小时,平均入睡时间为零点后,显示出普遍的晚睡现象。尽管平均夜间清醒次数不多(1.4次),但整体睡眠得分仅为75分,表明睡眠质量仍有较大的提升空间。

按照平均睡眠时长为6.75小时来看,很多的作息可能是:夜里超过12点才睡,早上7点左右就起。

古人不睡时在做什么?黑龙江的一位网友说,经常失眠,有时候不是不困,是不想睡,有时候是因为心事,

有时候是因为工作,有时候因为手机太好看了。广西一位网友则表示,不是失眠,是严重缺少睡眠时间。还有很多网友则是睡觉浅,有一点声音就会惊醒,睡眠质量不好。

90后的苏女士刚生了二胎,白天要上班,晚上还要照顾孩子睡觉,小宝宝夜里经常不知道怎么了就开始哭闹,孩子一哭她就要起来抱孩子,“对于很多家长来说,这是一个普遍存在的困扰,有的还要喂夜奶,睡眠时间从来不是完整连续的,更别说睡眠质量了。”

徐先生则是因为工作的压力,经常难以入睡。“我昨天晚上10点多才下班,到家了还在线上对接工作。”而他这样的人不在少数,许多网友表示,因为记挂着白天的事情,到了晚上心里也总想着,要么入睡困难,要么觉浅多梦。

热红酒、褪黑素、电子助眠…… 这届年轻人为了睡觉真的很拼

现代快报记者发现,为了睡个好觉,这届年轻人真的很拼。其中食疗和保健品是很多人首选。徐先生就说,近来他会在睡前喝一杯热红酒,“不知道是心理安慰还是真的有用,这两天确实感觉睡得好了。”

“我一般10点半左右睡觉,可是半夜总醒。”河北一位网友深受失眠困扰,他尝试过酸枣仁、褪黑素,“没用,还有别的办法?”在社交平台上,酸枣仁、褪黑素是失眠人士的热门“良药”。酸枣仁汤是张仲景的名方,在临床上被用于治疗失眠,前两年在网上走红,不少人到医院开药。去年10月,中药材酸枣仁一度涨价超过千元。而在电商平台上,在售的褪黑素更是种类繁多,一瓶价格基本在百元左右,销量来看,有店铺单链已经卖出了九万多瓶。

对此,南京医科大学第一附属医院(江苏省人民医院)神经内科主任医师吴婷告诉记者,褪黑素相关药物,是用来调整时差所用,其功效不是主治失眠。如果长期使用,还会产生依赖。所以,最好到专科门诊,在医生指导下使用一些药物。

有些人还用音乐平台的白噪音助眠

此外,也有一些人会诉诸电子助眠。在视频平台上,助眠类视频博主数量众多,有的粉丝数量超过了70万。这类视频会通过声音触发、灯光、情景模拟等手段,营造出“好睡”的视频氛围。而在一些音乐平

台,还有专门的白噪音频道。“我听雨声类的白噪音,就很容易放松、入睡。”市民王女士是这类音视频的重度爱好者,她不仅为此开了音视频平台的会员,还买了运动手环,用以监测睡眠时长和质量。

睡饱8小时就好? 有研究表明最佳睡眠时长为7小时

睡不够,伤身体!一项涵盖超32万名成年参与者的大型队列研究,揭示了“东亚人群睡眠时间与死亡率之间的关系”。结果显示:每天睡眠时间达到7小时,全因、心血管疾病以及其他原因死亡率降至最低点。研究还表明,除了全因死亡风险之外,睡眠时间与心血管疾病、癌症以及其他原因导致的死亡风险之间几乎都存在类似的关联,即在7小时时达到最低点。不过,不同性别之间存在一定的差异。

2022年,来自复旦大学的研究团队在Nature上发表的研

究:最佳睡眠时长为7小时,与认知功能和心理健康之间存在有益关联;然而,当睡眠时长不足或超过7小时,与认知功能下降以及较差的心理健康状况相关。

不过,研究针对的是大多数人,个体千差万别,在睡眠这件事上更是如此,8小时睡眠只是常规说法。有些人是天生短睡眠者,睡6个小时就够了。最好的判断就是经过一夜睡眠之后,第二天的精神状态比较好,不困倦就是睡得好。

晚上打鼾白天嗜睡,来医院监测吓一跳 他一夜呼吸暂停300多次

现如今人们生活节奏越来越快,拥有一个好睡眠成为当代生活的“奢侈品”。有一种疾病被称为“睡眠杀手”,它不仅对睡眠的影响特别大,还会严重危害健康。

通讯员 殷舒月 罗鑫 林睿 吴畅 现代快报/现代+记者 任红娟 刘峻

男子一夜呼吸暂停 300多次,经治疗后好转

张先生三十多岁,身高182厘米,体重110公斤。正值壮年的他一直饱受打鼾的困扰,晚上睡觉时鼾声如雷,连他自己半夜都会被鼾声惊醒。不仅如此,由于打鼾导致睡眠质量差,张先生白天也总是哈欠连连,不仅在公交车上打瞌睡,开车更是差点出意外。意识到问题的严重性后,他终于来到江苏省中西医结合医院呼吸与危重症医学科就诊。

江苏省中西医结合医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师肖庆龄见他体型肥胖、脖子短,仔细询问其病史,既往有高血压,一直在规律服药但血压一直控制不好。为找出症结所在,肖庆龄为其进行了多导睡眠监测,患者只需佩戴多导睡眠记录仪睡上一晚,第二天便能获得当夜睡眠的生理指标,结果显示,张先生患有严重的睡眠呼吸暂停综合征,一晚上睡眠呼吸暂停300多次。

这种严重的睡眠呼吸暂停综合征不光会导致睡眠质量差,还可能引发严重的心脑血管疾病及代谢紊乱,严重还会导致猝死。根据张先生的情况,肖庆龄

为其制定了个体化的治疗方案,减重,控制饮食,适当运动,睡觉时佩戴无创呼吸机。坚持几天后,张先生睡眠质量明显提高,白天也不怎么打瞌睡了,血压控制逐渐稳定。经过1~2年生活方式的转变,他的体重下降至85公斤,现在几乎已经不用佩戴呼吸机睡觉了。

拥有这些体态特征 的人也要引起重视

几乎所有患有睡眠呼吸暂停综合征的人都会打鼾,所以,长期睡觉打鼾的人首先就是睡眠呼吸暂停综合征的高危人群。如果你长期打鼾且鼾声特别大,经常把别人吵醒,甚至把自己吵醒,或者睡觉时会有“憋气”的感觉,白天老是打瞌睡、想睡觉,注意力不集中,那要引起注意了,你可能患有睡眠呼吸暂停综合征。除此之外,具备以下体态特征的人也应引起重视:1.肥胖/超重或“中心型”肥胖;2.脖子短/下巴短;3.咽腔狭窄;4.鼻中隔偏曲/鼻甲肥大;5.有慢性鼻炎/鼻窦炎/哮喘;6.腺样体/扁桃体肥大(多指儿童或青少年)。

同时肖庆龄强调,睡眠呼吸暂停综合征不是男性的“专利”,男女老少都有可能得。

提醒 预防和改善鼾症,你应该怎么做?

江苏省人民医院耳鼻喉科副主任、鼻科和鼾症组组长殷敏主任医师建议,预防和改善鼾症,要综合评估“打鼾”的成因,如果严重及时到医院寻求专业帮助。

1. 病因治疗:如果发现打鼾、夜间呼吸暂停情况,应及时就医,确定原因再对症治疗。

2. 一般性治疗:减肥,控制饮食和体重,适当运动,戒烟戒酒,停用镇静催眠药物及其他可引起或加重OSAHS的药物,侧卧位睡眠,右侧卧位为宜,适当抬高床头,改善上气道塌陷情况,让呼吸更通畅,白天避免过度劳累。

3. 口腔矫治器治疗。

4. 佩戴无创呼吸机:气道内正压通气治疗。

5. 手术治疗:通过手术方法上气道重建,改变气道大小、形状或塌陷性从而改善通气。



视觉中国供图